چکیده‌ای از:

نقش پدر

در مراقبت و تربیت کودک

دکتر ویلیام سیرز

ترجمه‌ی شرف‌الدین شرفی



بروشور – کتاب

چکیده‌ای از:

نقش پدر

در مراقبت و تربیت کودک

دکتر ویلیام سیرز
ترجمه شرف‌الدین شرفی

انتشارات صابرین

تقدیم به
مشتریان ارجمند بانک ملت
و علاقه‌مند به مطالعه

بانک ملت برای خدمت به مردم عزیز ایران اسلامی با هدف ارتقای فرهنگ و دانش عمومی ، اقدام به انتشـــار مجموعه‌ای با عنوان «بروشور ـ کتاب» نموده است.
یک جلــد از این مجموعه پیش روی شماســت که در کنار اطلاع‌رســانی و معرفی خدمات بانک ملت ، به یک موضوع «مــورد نیاز و علاقه جامعه» پرداختــه و به صورت چکیده‌ای از کتــاب « نقش پــدر در مراقبت و تربیــت کودک» تقدیم می‌شود.
امید است با خواندن این متن شوق مطالعه بیشتر شود.
همچنین قدردانی خود را از انتشارات صابرین که متن حاضر را در اختیار بانک ملت قرار داده است، ابراز می‌دارد.

روابط عمومی
بانک ملت
پاییز ۸۹

نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک

مقدمه

طی سالهای اخیر، نقش پدر در مراقبت از کودک دستخوش تغییر شده و بهبود یافته است. همچنان که زنان، به میل خویش یا به ضرورت، بیش از پیش در کسب درآمد خانواده سهیم می‌شوند، پدران نیز لزوماً باید در امر مراقبت از کودک شرکت کنند. این نقشی است که پدران به آن تمایل دارند، ولی برای انجام آن با مشکلاتی روبه‌رو هستند. درونمایهٔ اصلی این کتاب، تأکید بر روابط و مناسبات پدر با فرزند است که از روابط مادر نه مهم‌تر است و نه کم‌اهمیت‌تر؛ بلکه با آن متفاوت است و همین اختلاف در نهایت برای کودک مفید واقع می‌شود.

قرنهاست که تلاش پدران در تربیت کودکانشان به این شکل نمود پیدا کرده است که اگرچه آنها نیت خیر داشته‌اند ولی در عمل چندان موفق نبوده‌اند. پدرها فقط به عنوان جایگزینی برای مادران مطرح نیستند، بلکه نقش خاصی در رشد و شکوفایی کودک دارند.

نظر دیگر آن است که فقط مادران می‌توانند نقش عاطفی در مراقبت از نوزاد و بچه‌داری ایفا کنند. این هم دیدگاه نادرستی است. در این کتاب به اهمیت این نکته که پدران هم می‌توانند نقشی حساس و عاطفی به‌عهده داشته باشند، اشاره شده است و راههایی عملی برای رسیدن به این منظور پیشنهاد شده است. به این منظور، توصیه‌های تربیتی ویژهٔ پدران با آنها در میان گذاشته شده است؛ توصیه‌هایی که ناشی از تجربه‌های نویسنده در انجام وظایف پدری نسبت به هفت فرزندش بوده است. همچنین راهکارهایی نیز که پدرانِ دیگر به او گوشزد کرده‌اند و در آرامش بخشیدن به کودکان بارها امتحان خود را پس داده‌اند، ارائه شده است. در ضمن تجربه‌های نویسنده که ره‌آورد بیست سال کار طبابت کودکان و مشاورهٔ او با والدین است، بخشی از این کتاب را شامل می‌شود.

در دنیای مادی امروز و در شرایطی که به نظر می‌رسد انسان می‌تواند همزمان به همهٔ خواسته‌هایش دست یابد، پدران بین کسب موفقیت شغلی و موفقیت خانوادگی گیر افتاده‌اند.

پدران! باید بدانید که شما نمی‌توانید به طور همزمان همه چیز را در کنار هم داشته باشید. زنان نمی‌توانند؛ مردان نیز نمی‌توانند. پدرها باید در مورد کار و نقش خود در خانه، یکی به نعل بزنند و یکی به میخ. آنها زیر فشار اقتصادی هستند تا نانی برای سفره‌شان فراهم کنند، با این حال خودشان کمتر فرصت می‌یابند تا سر سفره حاضر شوند. توصیه‌های عملی این کتاب به شما کمک می‌کنند تا به‌درستی با مسائل شغلی برخورد کنید و بر این مشکل غلبه کنید.

نکتهٔ مهمی که در بسیاری فصلهای این کتاب به آن اشاره شده، نظریهٔ *بده- بستان* متقابل است. هرچه شما به کودک خود

بدهید، او به شما بازمی‌گرداند. هیچ چیز مانند تبدیل شدن به یک پدر دلسوز و درگیر با وظایف پدرانه، مرد را تکامل نمی‌بخشد.

کتاب *نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک* شامل سی و شش فصل است و به مسائل مهمی چون رابطهٔ مرد با همسر خود در دوران بارداری، پدری کردن برای کودک قبل از تولد، وظایف مشترک پدر و مادر، وظایف پدر در مقابل فرزند دختر یا پسر، روش بازی با کودکان از نوزادی تا یک‌سالگی و انجام وظایف پدری برای فرزندان از یک تا نوزده سالگی می‌پردازد. در انتهای کتاب هم سؤالهای رایج و مشترک بین پدران همراه با پاسخ آنها آورده شده است.

در این «بروشور- کتاب» فصلهایی از کتاب *نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک* به صورت خلاصه آورده می‌شود و امید است شما خوانندگان محترم پس از مطالعهٔ مطالب این چکیده، برای استفادهٔ بیشتر از توصیه‌های عملی آن به کتاب اصلی مراجعه کنید.

فصل ۱: پدری کردن نسبت به کودک قبل از تولد

وظیفهٔ پدری قبل از تولد کودک شروع می‌شود. پدر ممکن است تصور کند که همسرش، طی دوران بارداری باید به‌تنهایی پذیرای کودک باشد و تا وقتی که کودک به دنیا نیامده است، او هیچ نقشی در این زمینه ندارد. این نظری نادرست است! همان طور که مادر مواظب کودکی است که در شکم خود دارد، شما نیز به عنوان پدر باید مواظب مادر کودکتان باشید. هر کاری شما برای همسرتان انجام دهید تا او دوران بارداری سالم‌تری را بگذراند، به‌گونه‌ای غیرمستقیم در سلامت کودکتان تأثیر خواهد داشت. در ادامه چند توصیهٔ مشخص در این مورد ارائه می‌شود تا پدران دریابند که چگونه می‌توانند، حتی پیش از تولد کودک، به سلامت فرزند خود و همچنین پیوند خود با همسرشان کمک کنند.

همبستگی با کودک خویش را پیش از تولد او ایجاد کنید

با گذشت هر ماه از بارداری، مادر حضور کودک را بیشتر و بیشتر در درون خود احساس می‌کند و این در حالی است که امکان دارد پدر به‌راحتی از این ماجرا برکنار بماند؛ زیرا بدن او دچار هیچ تغییری نمی‌شود. یکی از راههایی که می‌تواند شما را به‌راستی پیش از تولد کودکتان، با او پیوند دهد این است: با کودک خود پیش از اینکه متولد شود، صحبت کنید.

لمس کردن کودک با دست

قرار دادن دست بر روی شکم همسرتان در دوران بارداری و گفت‌وگو با کودک متولدنشده، بیان‌کنندهٔ دو پیام مهم است:

۱. شما نسبت به همسرتان احساس دلبستگی می کنید.
۲. شما نسبت به کودکتان احساس دلبستگی می کنید.

یکی از بهترین روشهای کمک به سلامت عاطفی زن باردار این است که او احساس کند شوهرش حقیقتاً نسبت به ایفای نقش یک پدر خوب متعهد است.

ایجاد همبستگی با کودک پیش از تولد برای پدر نیز سودمند است

پدرانی که با کودک خود حرف زده‌اند و با دست‌هایشان او را پیش از تولد نوازش کرده‌اند، اذعان می‌کنند که با کودکان خود پیش از تولد و بعد از آن احساس صمیمیت بیشتری دارند.

فصل ۲: مشارکت پدر در تولد کودک

هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دهید تا همسرتان بیشتر احساس راحتی کند

کمر همسرتان را بمالید و در خلال دردهای زایمان به او قوت قلب بدهید. اگر می‌بینید به بالش احتیاج دارد، به عنوان تکیه‌گاه چند بالش پشت او قرار دهید. در طول زایمان مرتب به او بگویید که مواظبش هستید و هر کمکی از دستتان برآید، برایش انجام خواهید داد. محبت کردن به همسر در طول زایمان برای همهٔ مردان خوشایند است.

در تصمیم‌گیری برای انتخاب محل تولد کودکتان شرکت کنید

تمامی مقدمات زایمان در بیمارستان را از قبل برای همسرتان مهیا کنید. همسر در حال زایمان شما نباید نگران تشریفات اداری بیمارستان و گفت‌وگو دربارهٔ موضوعات اداری کارکنان بخش زایمان باشد.

به ایجاد محیطی آرام کمک کنید

گاهی اوقات بیمارستان بسیار شلوغ می‌شود و تعداد دوستان و بستگانی که وارد و خارج می‌شوند، بیش از ظرفیت اتاق است و این مسئله مانع از توجه همسرتان به وضعیت جسمی خود می‌شود. در چنین وضعیتی این وظیفهٔ شماست که به این شلوغی خاتمه دهید.

به پیشرفت وضعیت همسرتان در جریان زایمان کمک کنید

بدن زنان باردار به علائمی مجهز است که آنان را در پیشرفت جریان زایمان یاری می‌دهد. این نشانه‌ها موجب خرسندی

پدران است. شما می‌توانید در شناخت این علائم به او کمک کنید و محیطی را فراهم آورید تا او بتواند به این نشانه‌ها توجه بیشتری نشان دهد و بر طبق آنها عمل کند. از جمله شما می‌توانید همسرتان را تشویق کنید که پس از شروع دردهای زایمان در اتاق راه برود.

همسرتان را ترغیب کنید در اتاق راه برود و موقع شروع دردهای زایمان از حرکت بایستد. او همچنین می‌تواند در حین راه رفتن از شما به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده کند. نخستین اشتباهی که مادران باردار در زایمان اولشان مرتکب می‌شوند، این است که پس از شروع درد زایمان مدتی طولانی در بستر به حالت درازکش می‌مانند. قرار داشتن به حالت ایستاده و حرکت کردن این امکان را فراهم می‌آورد که کودک در اثر نیروی جاذبه پایین بیاید. نقش شما نیز این است که به همسرتان کمک کنید به آسودگی حرکت کند.

فصل ۳: پدران چگونه می‌توانند با کودکشان پیوند ایجاد کنند

طی ۲۰–۱۰ سال اخیر، موضوع ایجاد پیوند با نوزاد بسیار مورد توجه قرار گرفته است. البته قسمت اعظم این توجه بر پیوند مادر– نوزاد تمرکز داشته و به نقش پدر به صورت افتخاری پرداخته شده است. گرچه پیوند مادر– نوزاد در لحظهٔ تولد اهمیتی خاص دارد، ولی پیوند پدر– نوزاد نیز حائز اهمیت است. اهمیت این ارتباط، هم از جانب نوزاد است و هم از طرف پدر. پیوند به مفهوم ارتباط نزدیکی است که بین یکی از والدین و نوزاد بلافاصله پس از تولد به وجود می‌آید. تحقیق در این زمینه نشان می‌دهد والدینی که بلافاصله پس از تولد و یا پس از مدت کوتاهی بعد از تولد با نوزاد خود ارتباط ایجاد می‌کنند، در ماههای بعدی نیز با کودک خود صمیمی‌تر می‌شوند؛ و این در حالی است که آثار درازمدت پیوند بین والدین و نوزاد هنوز جای بررسی دارد. ایجاد پیوند با نوزادتان آغاز روندی است که یک عمر به طول می‌انجامد و اقداماتی را شامل می‌شود که در خلال اولین روزها، ماهها و سالها صورت می‌گیرد تا رابطهٔ نزدیکی بین شما و نوزاد یا کودکتان به وجود آید. ایجاد پیوند در همان دقایق اولیهٔ تولد می‌تواند شروع خوبی برای این روابط باشد.

احساس جذبه یا مجذوب شدن

محققینی که آثار ایجاد همبستگی پدرانه را مورد مطالعه قرار داده‌اند، برای توصیف این مطلب که چگونه حضور نوزاد می‌تواند پدر را به مواظبت از او وادارد، اصطلاح «جذبه» را به‌کار برده‌اند. «جذبه» به‌معنای این نیست که پدر بخواهد کاری برای کودک بکند، بلکه بیشتر به‌معنای کاری است که کودک برای پدر انجام

می‌دهد. پدری که مجذوب کودکش شده است، با همهٔ وجود محو تماشای خصوصیات منحصر به فرد او می‌شود و احساس می‌کند که کودکش با بقیهٔ کودکان کاملاً متمایز است و به شدت مشتاق می‌شود که او را در آغوش بگیرد، با او حرف بزند و به نحوی با او ارتباط برقرار کند. کودک می‌تواند بهترین حالت و یا بدترین حالت را در والدین ایجاد کند. جذبه، احساس پیوند والدین با کودک را یک مرحله پیش می‌برد و پیوندی است در سطحی عالی‌تر. *مارتین گرینبرگ* در کتاب خود به‌نام *تولد یک پدر* یکی از معانی کلمهٔ Engross را که در زبان انگلیسی معادل «بزرگ‌تر ساختن» است، چنین تشریح می‌کند. او می‌گوید نه‌تنها نوزاد بخش بزرگی از زندگی پدر می‌شود، بلکه پدر نیز احساس می‌کند که یکباره بزرگ‌تر شده است و احساس بزرگ‌تر شدن، پخته‌تر شدن و قوی‌تر شدن می‌کند. در عین حال، عزت نفس او نیز بیشتر می‌شود، و بیش از پیش به هویت خویش به عنوان یک پدر پی می‌برد.

پدران در کار بچه‌داری خوب عمل می‌کنند

پدران را غالباً به عنوان کسانی توصیف کرده‌اند که (در امر مواظبت از نوزاد) نیت خیر دارند اما در کارشان چندان موفق نیستند.

در دوران نوزادی، مادران را به عنوان تنها فردی که مسئولیت مواظبت از کودک را به عهده دارد، در نظر می‌گیرند و نقش اساسی پدران را فقط مواظبت از مادری می‌دانند که کار رسیدگی به امور کودک را به عهده دارد. به هر حال، مطالعات نشان می‌دهد که پدران نیز در کار بچه‌داری خوب عمل می‌کنند! پدرانی که این فرصت به آنها داده می‌شود که نقش فعالی در ایجاد همبستگی و

رسیدگی به کارهای نوزاد داشته باشند، ثابت کرده‌اند که در امر بچه‌داری و پرورش کودکان چیزی از مادران کم ندارند. مطالعات انجام‌شده در خصوص این پدران حاکی از آن است که آنها نیز به همان اندازهٔ مادران، نوزاد خود را نوازش می‌کنند، نگاهش می‌کنند، با او حرف می‌زنند و او را می‌بوسند. پاسخ‌های پدران به نیازهای کودکان ممکن است قدری کندتر و آهسته‌تر از پاسخ مادران باشد، اما آنها نیز قادرند با نوزاد خود همبستگی و پیوندی قوی ایجاد کنند. دلیل اینکه پدران را در این خصوص به‌حساب نمی‌آورند، آن است که غالباً به پدران این فرصت داده نمی‌شود تا از نوزادان خود در روزهای اولیهٔ پس از تولد مراقبت کنند.

توصیه‌هایی جهت ایجاد پیوند برای پدران

حتی پیش از اینکه کودکتان به‌دنیا بیاید، به اطلاع کارکنان بیمارستان، به ویژه پزشک متخصص اطفال و پرستار مسئول، برسانید که مایلید در صورت امکان بلافاصله بعد از تولد، زمانی را با نوزادتان به سر ببرید و با او خلوت کنید. به آنها پیشنهاد دهید که روش معمول تزریق ویتامین K و استعمال پماد چشمی را تا یک ساعت بعد از تولد به تعویق بیاندازند تا شما بتوانید در اولین ساعت پس از تولد از پیوند با نوزادتان لذت ببرید. این زمان خاص را نباید صرف تشریفات پزشکی کم‌اهمیت کرد که می‌توان مدتی به‌تعویق انداخت. بلافاصله پس از تولد کودک (بعد از آنکه کودک تمیز شد) باید او را مستقیماً روی سینهٔ مادر قرار داد و هر سه شما می‌توانید در این لحظات در کنار یکدیگر لذت ببرید و تولد خانوادهٔ خود را جشن بگیرید. در خلال این پیوند اولیه، بسیاری از نوزادان در حالتی بی‌نظیر از هشیاری آرام به سر می‌برند. چشم‌های آنها کاملاً باز است و نسبت به محیط

واکنش نشان می‌دهند. آنها می‌خواهند فوراً دریابند به چه کسی تعلق دارند. طبیعی است که در حدود ده تا بیست دقیقه پس از آن، کودک به خوابی عمیق فرو می‌رود. این حالت هشیاری آرام نخستین زمان پذیرا بودن نوزاد است و این زمانِ ایجاد پیوند اولیه بلافاصله پس از تولد، نباید از دست برود، مگر آنکه مسائل و مشکلات پزشکی مانع از انجام این کار گردد.

در طول مدت این پیوند سه‌گانه، با نوزاد خود حرف بزنید، او را نوازش کنید و بگذارید احساساتتان مجال بروز پیدا کنند. مثلاً به او بگویید: «سلام عزیزم، من پدر تو هستم...» همان طور که پیش از تولد با او صحبت می‌کردید با فرزند خود حرف بزنید و همان کلمات را با همان لحن ادا کنید.

فصل ٤: فنون بچه‌داری برای مردانی که تازه پدر شده‌اند

یکی از مهم‌ترین نقش‌های پدر در ماههای اول تولد کودک، مراقبت و تغذیهٔ مادر است. پدر با مراقبت شایسته از مادر به طوری غیرمستقیم از نوازد خود مراقبت می‌کند. به هر حال، این تنها بخشی از نقش پدر است. پدر می‌تواند نقش مستقیم‌تری در مواظبت از کودکش ایفا کند. در ادامه برخی روشها و توصیه‌های مربوط به بچه‌داری بیان می‌شود:

روشهای بچه‌داری برای پدران جدید

این قصهٔ همیشگی را که در بیشتر خانواده‌ها اتفاق می‌افتد، در نظرتان مجسم کنید. بچه‌ای تازه به خانواده قدم می‌گذارد و مادر قسمت اعظم وقت بیداری (و بخشی از وقتی را که باید بخوابد) را به نگهداری از او می‌گذراند. با انجام مداوم این کار، او و کودک با یکدیگر به خوبی آشنا می‌شوند. مادر در نگهداری از کودک مهارت کسب می‌کند و با هر اشاره کودک به او پاسخ مناسب می‌دهد. این بده- بستان در هفته‌های نخست صدها بار تکرار می‌شود وآنها در کار خود استاد می‌شوند. هر بار که کودک گریه می‌کند، مادر بلافاصله او را بلند می‌کند، در بغل می‌گیرد و آرام می‌کند و کودک نیز از گریه کردن دست برمی‌دارد. چون مادر به خوبی فنون بچه‌داری را آموخته است و کودک نیز یاد گرفته است که به راحتی به او پاسخ دهد، پدر خود را از کار این دو کنار می‌کشد. همین که بچه گریه می‌کند، پدر بلافاصله او را به مادر می‌دهد و مادر هم کودک را در آغوش می‌گیرد و آرام می‌کند و گریهٔ کودک قطع می‌شود. همواره به نظر می‌رسد که این کار برای مادر خیلی ساده است. دیگر پدر چرا باید در آرام

کردن کودک دخالت کند؟ پس از گذشت چند ماه، کودک و مادر با یکدیگر صمیمی و هماهنگ می‌شوند. پدر هم معمولاً همچون ناظری است که به‌جای نگهداری مستقیم از کودک، نقش حمایت از مادر را به‌عهده می‌گیرد. در نتیجه پدر رسم بچه‌داری و فنون آرام کردن کودک را نمی‌آموزد و کودک هم یاد نمی‌گیرد به پدرش پاسخ دهد. هرگاه گریه می‌کند و پدر سعی می‌کند او را آرام کند، شدیدتر به گریه می‌افتد و پدر نیز در آرام کردن او احساس ناتوانی بیشتری می‌کند.

حتی زمانی که پدر واقعاً سعی می‌کند بچه‌اش را آرام کند، مادر به‌سرعت ظاهر می‌شود و تلاش می‌کند تا کودک را از دست پدرِ ناشی نجات دهد. با گذشت ماهها، مادر خسته و درمانده می‌شود؛ زیرا فقط اوست که می‌تواند از کودکش مواظبت کند. او هیچ‌گاه نمی‌تواند از کودکش جدا شود، زیرا به خود می‌گوید: «بچه به من احتیاج دارد و هیچ‌کس به خوبی من نمی‌تواند از او مراقبت کند». از طرفی چون پدر فنون بچه‌داری را نیاموخته است، مادر می‌ترسد بچه را به او بسپارد و این به ضرر خانواده تمام می‌شود؛ زیرا انرژی مادر تحلیل می‌رود، پدر فنون بچه‌داری را نمی‌آموزد و کودک هم با پدرش صمیمی نمی‌شود.

اما خوب است پدران بدانند واقعیتی که در مورد زندگی والدین جدید وجود دارد، این است که زنی که به‌تازگی مادر شده است تمایل شدیدی به آرام کردن کودک خود دارد و به محض اینکه بچه‌اش گریه کند، تمام سیستم بیولوژیکی او در جهت آرام کردن کودک قرار می‌گیرد. مادر اجازه نمی‌دهد شخص دیگری به سراغ فرزندش برود؛ مگر آنکه این شخص به او ثابت کرده باشد که توانایی آرام کردن کودک را دارد؛ به‌عبارت دیگر، پدر باید نخست ثابت کند که می‌تواند بچه را آرام کند تا مادر با اطمینان

خاطر کودک را به او بسپارد. این کار دشوار است، زیرا بسیاری از مادران اجازه نمی‌دهند که پدر فنون بچه‌داری را یاد بگیرد و به این ترتیب یک دور باطل اتفاق می‌افتد. پدران باید تلاش کنند هرچه سریع‌تر و در همان دوران نوزادی فنون بچه‌داری را بیاموزند و در پرورش و آرام کردن کودک خود مهارت پیدا کنند تا همسرانشان از سپردن کودک بی‌تاب خود به آنان احساس راحتی بیشتری کنند. آنچه در ادامه می‌خوانید نمونه‌هایی از بچه‌داری است که بارها امتحان خود را پس داده‌اند.

کودک را در وضعیتی حمل کنید که هم برای شما و هم برای کودکتان مناسب باشد

فکر می‌کنم برای کودکتان مهم باشد که به آهنگ حرکات پدرش عادت کند. برای حمل کودک آغوشی‌های گوناگونی وجود دارد و شما می‌توانید مناسب‌ترین نوع آغوشی را انتخاب کنید. کودکتان را در یک آغوشی که به شکل قلاب‌سنگ است قرار دهید و تا آنجا که می‌توانید او را به این طرف و آن طرف تکان دهید. مطالعات نشان داده‌اند هنگامی که کودک در آغوشی قرار می‌گیرد، کمتر گریه می‌کند. حمل نوزاد در یک آغوشی موجب می‌شود که کودک به آهنگ راه رفتن و صدای شما عادت کند. با قرار دادن نوزادتان در آغوشی، شما نیز عادت می‌کنید که او را «احساس» کنید. اگر کودک عادت کند هنگامی که سرحال است در آغوشی قرار گیرد، زمانی که کج‌خلق می‌شود، برای شما نیز آرام کردن او راحت‌تر خواهد بود.

بغل کردن در وضعیتی که سر او را روی گردنتان قرار داده‌اید

کودک را از جلو بلند کنید و او را به گونه‌ای به خود بچسبانید که

سر او روی گردن شما قرار گیرد و گردن و چانهٔ شما کاسه سرش را دربر گیرد. این وضعیت یکی از راحت‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین حالات نگه داشتن کودک است. در این روش پدر مزیت اندکی نیز نسبت به مادر دارد. کودکان نه‌تنها از طریق گوشهای خود، بلکه از طریق ارتعاشات استخوان سرشان نیز صداها را می‌شنوند. با قرار دادن کودک در مقابل محل تارهای صوتی گردنتان و آرام آواز خواندن و زمزمه کردن برای او، کودک صدای مردانه را که فرکانس پایینی دارد، راحت‌تر احساس می‌کند و به‌راحتی به‌خواب می‌رود. آوازهای آرامی را برای او زمزمه کنید. یکی دیگر از جاذبه‌های این روش آن است که کودک هوای گرم خارج‌شده از بینی شما را روی فرق سرش احساس می‌کند.

● قرار دادن کودک روی سینه

یکی دیگر از روشهای بچه‌داری مخصوص مردان قرار دادن کودک روی سینه است. روی زمین یا تخت بخوابید و کودک را به طور مستقیم و به طوری که پوست او با پوست سینهٔ شما تماس حاصل کند، روی سینه‌تان قرار دهید. گوش کودک را روی قلبتان بگذارید. کودک، عاشق شنیدن صدای قلب شما و بالا و پایین رفتن موزون سینه‌تان در حین تنفس است. با این کار خواهید دید که کودک چگونه روی سینهٔ شما جا خوش می‌کند و آرام می‌گیرد.

این نکته بسیار مهم است که کودک به اندام پدر خود و روش منحصر به فردش در نگهداری از او عادت کند. این روش، نه بهتر از شیوهٔ مادر و نه کم‌اهمیت‌تر از آن است، بلکه با آن متفاوت است. و به خاطر همین تفاوت است که کودک به آن عشق می‌ورزد. این حقیقت که پدر از روشهای بچه‌داری متفاوتی

استفاده کند، نکتهٔ بسیار مهمی است. بچه‌ها مادرشان را کمتر از پدران دوست ندارند، بلکه به شکل دیگری دوست دارند. به همین دلیل است که عادلانه نیست پدر را صرفاً به‌عنوان کسی به‌حساب آورند که فقط در صورتی که مادر در دسترس نباشد، قادر به نگهداری از کودک است. پدران نیز در این مورد اهمیت خاص خود را دارند.

با تمرین این روشهای بچه‌داری و ابداع روشهای دیگری که مناسب حال شما و کودکتان باشد، در کار نگهداری و پرورش کودک موفق خواهید شد. با تبدیل شدن به پدری که در نگهداری و آرام کردن کودک زبردست است، مورد لطف ومحبت همسر وکودکتان قرارخواهید گرفت.

وقتی کودکتان بزرگ‌تر شود، شما به‌تدریج نتیجهٔ خوشایند این فنون بچه‌داری را خواهید دید. محققینی که از پسران و دختران بین سنین دوازده تا نوزده سال در مورد نقش پدرانشان در تربیت آنها سؤال کرده‌اند، گزارش می‌کنند که بهترین تربیت‌کنندگان آنهایی بوده‌اند که اول به‌درستی بچه‌داری کرده و سپس به‌خوبی برای آنها محدودیت قائل شده‌اند. به‌کار بردن فنون بچه‌داری در ماههای نخست پس از تولد کودک یک سرمایه‌گذاری درازمدت و عاقلانه نیز به‌حساب می‌آید.

برای نگهداری از کودکتان مرخصی بگیرید

همه به اهمیت مرخصی طولانی مادران واقفند، ولی هیچ وقت در مورد اهمیت مرخصی گرفتن پدران صحبتی به میان نمی‌آید. اگر از نظر اقتصادی برایتان امکان‌پذیر است، تا آنجا که می‌توانید مرخصی بگیرید و کودک خود را بهتر بشناسید. اوقات خود را، چه از لحاظ کمی و چه کیفی، با کودکتان بگذرانید. به‌یاد

داشته باشید که پرورش کودک و آرامش بخشیدن به او آن‌طور که برای مادران طبیعی است، برای پدران امری معمولی نیست. به‌نظر می‌رسد که پدران باید در این مورد بیشتر از خود فعالیت نشان دهند. اگر بخواهید به طور فشرده و بین کارهای خود فنون بچه‌داری را یاد بگیرید، برایتان کاری دشوار خواهد بود. اگر برایتان مقدور باشد، این دِین به گردن شماست که مرخصی بگیرید و یکی دو هفته پس از تولد کودکتان را در کنار همسر و فرزندتان به‌سر ببرید. این زمان، فرصت خوبی برای پیوند شما و کودکتان خواهد بود.

فصل ۵: وظایف پدری هنگام شب

در سالهای اخیر به دلیل تغییر سبک زندگی، اغلب کودکان و فرزندان خانواده در طول روز چندان پدر خود را نمی‌بینند، و به همین جهت در خانواده‌های امروزی هنر انجام وظایف پدری در شب از اهمیت بیشتری برخوردار است. این مسئله در خانواده‌هایی که پدر و مادر، هر دو، شاغل هستند اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. در این خانواده‌ها شاید شب‌هنگام تنها فرصتی باشد که کودک هر دوی والدین را در کنار خود دارد.

در مورد چگونگی خواب کودکان، انتظاراتی واقعی داشته باشید

یکی از واقعیتهای زندگی شب‌هنگام آن است که کودکان شب را یکسره نمی‌خوابند. آنها این‌طور آفریده نشده‌اند. اگر نسبت به الگوهای عملی خواب کودک آگاهی حاصل کنید، آسان‌تر خواهید توانست بیدار شدنهای گاه و بی‌گاه او را تحمل کنید. در طول شب، هم افراد بالغ و هم کودکان چرخه‌های گوناگونی از خواب سبک و خواب سنگین را تجربه می‌کنند. طی خواب سبک، کودک غلت می‌زند و عضلات صورتش را حرکت می‌دهد و غالباً به نظر می‌رسد که می‌خواهد بیدار شود. طی خواب عمیق، چنین به نظر می‌رسد که جسم و فکر هر دو به خواب رفته و بعید است که شخص خفته بیدار شود. کودکان تقریباً هر یک ساعت و نیم چرخهٔ کامل خواب را از عمیق به خواب سبک و بالعکس طی می‌کنند. در حدود ۸۰ درصد از خواب افراد بالغ در خواب عمیق و ۲۰ درصد در خواب سبک طی می‌شود. این بدان معناست که در خلال میانگین هشت ساعت خواب، افراد بالغ تقریباً شش ساعت آن را در خواب عمیق و دو ساعت آن را در خواب سبک سپری می‌کنند.

چرخه‌های خواب کودکان به گونه‌ای دیگر است. درصد خواب سبک در کودکان بیش از افراد بالغ (از ۵۰ تا ۸۰ درصد) و چرخه‌های خواب آنها کوتاه‌تر است و در حدود ٦۰ دقیقه به‌طول می‌انجامد. در فاصلهٔ انتقال کودک از یک حالت خواب به حالتی دیگر دوره‌ای وجود دارد که احتمال بیدار شدن کودک در آن وجود دارد؛ به این ترتیب کودکان از نظر ساختار زیستی به‌گونه‌ای آفریده شده‌اند که بیشتر از افراد بالغ بیدار می‌شوند. برای پدری خسته دشوار می‌نماید که این حقیقت را امری طبیعی قلمداد کند؛ ولی سرشت و آفرینش کودکان چنین است. توانایی راحت بیدار شدن کودک مزیتی است که متضمن بقای اوست. در اولین ماههای زندگی با آنکه نیازهای کودکان بیشتر از هر زمان دیگری است، قدرت آنان در ایجاد ارتباط با دیگران از هر زمان دیگری کمتر است. فرض کنید کودکی گرسنه در خواب باشد و بیدار نشود. فرض کنید احساس سرما کند و بیدار نشود تا اعتراض کند. فرض کنید بینی‌اش گرفته باشد و برای درخواست کمک بیدار نشود. کودکان حتی در طول شب احتیاجات زیادی دارند و بنابراین از نظر بیولوژیکی به‌گونه‌ای آفریده شده‌اند که بیدار شوند و خواسته‌های خود را به گوش اطرافیانشان برسانند. برخی از محققین معتقدند که پیشی گرفتن خواب سبک بر خواب عمیق در کودکان در رشد آنان نیز سودمند است. در جریان خواب سبک، مغز حالت فعال خود را حفظ می‌کند و این فعالیت باعث رشد مغز می‌شود.

● به خواب رفتن کودکان نیز با بزرگ‌ترها متفاوت است

بزرگ‌ترها می‌توانند بدون گذر از یک دورهٔ طولانی خواب سبک، به‌سرعت به حالت خواب عمیق بروند. به عبارت دیگر، بزرگ‌ترها «یکباره» و به‌راحتی به خواب عمیق فرو می روند؛ اما

کودکان باید دورهٔ خواب سبک را که حدود ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد طی کنند تا وارد مرحلهٔ گذار شوند و پس از طی این مرحله، به خواب عمیق بروند. این موضوعی مهم در انجام وظایف والدین هنگام شب است. کودکان باید برای خواب آماده شوند، نه اینکه صرفاً آنها را زمین بگذاریم تا بخوابند. باید آنها را در طول حالت خواب سبک اولیه بغل کنیم و آرامش دهیم و مطمئن شویم که وارد مرحلهٔ خواب عمیق شده‌اند. بسیاری از مادران می‌گویند که «بچهٔ من باید کاملاً به خواب برود تا بشود او را زمین بگذاریم.» این غیرواقع‌بینانه است که بچهٔ کوچکی را در گهواره‌اش بگذاریم و بگوییم: «خوب، شب است و وقت خواب» چراغها را خاموش کنیم، اتاق را ترک کنیم و انتظار داشته باشیم او به‌خودی‌خود بخوابد و تمام شب را در خواب باشد. بسیاری از پدران طبعاً در مورد خواباندن کودکشان کمی بی‌حوصله هستند. این واقعیت که کودکان باید قبل از اینکه آنها را زمین بگذاریم، وارد مرحلهٔ خواب عمیق شده باشند، به شما کمک می‌کند تا در انجام وظیفهٔ پدری خود در هنگام خواباندن کودکتان حوصلهٔ بیشتری به خرج دهید. اگر کودکتان را در آغوشتان تکان می‌دهید، می‌توانید بفهمید که آیا خواب او به اندازهٔ کافی عمیق شده است و می‌توانید او را زمین بگذارید یا خیر. نشانه‌های اینکه کودک هنوز در مرحلهٔ خواب سبک است شامل حرکات عضلات صورت (لبخند حین خواب)، حرکت پلکها، بسته بودن مُشت و بالا آمدن دست (به‌طوری که انگار می‌خواهد شما را با دست بگیرد) است. کودکی که در خواب عمیق است و می‌توان او را به‌آرامی زمین گذاشت، دارای پلکها وعضلات صورت آرام، دست‌های باز و عموماً عضلاتی شل است و معمولاً دست‌هایش در دو طرفش آویزان می‌شود. در این حالت هنگامی که کودک را می‌خوابانید، او را روی رختخوابش قرار دهید و آرام با دست به

پشتش بزنید. این کار را که تَپ تَپ کردن کودک نام دارد، در هر دقیقه ٦٠ بار تکرار کنید و به‌تدریج از تعداد و شدت آنها بکاهید تا کودک به خواب عمیق فرو رود. با بزرگ‌تر شدن کودک، او بهتر می‌تواند مستقیماً از حالت بیداری به حالت خواب عمیق برود. کودک به‌تدریج در فرصت کوتاه‌تری به خواب می‌رود و مدت طولانی‌تری می‌خوابد، لیکن به‌ندرت قبل از دوسالگی به الگوی خواب افراد بزرگسال دست می‌یابد.

چگونه کودک را بخوابانیم تا خواب بماند

اکنون که دانستید کودکان باید خوابانده شوند نه اینکه صرفاً زمین گذاشته شوند تا بخوابند، توصیه‌هایی به شما می‌شود تا بدانید پدران چگونه می‌توانند کودکانشان را بخوابانند. این توصیه‌ها، پندهای خواب‌کننده نامیده می‌شوند و شامل فنونی برای خواباندن پدرانه‌اند. در خلال یکی دو سال اول، کودکان ترجیح می‌دهند که هنگام شیر خوردن از سینهٔ مادر به خواب بروند؛ مخصوصاً اگر با این عادت خواب شبانه بزرگ شده باشند. پدران نمی‌توانند و نباید سعی کنند که این رسم خواباندن را برهم بزنند و روشی دیگر را جانشین آن کنند. هنگامی که همسرتان دیگر به کودک شیر ندهد، برای پدر ضروری است که روش خواباندن خود را در پیش گیرد. به یاد داشته باشید که بغل کردن کودک و خواباندن او باید شامل آرام کردن او باشد و نه صرفاً شیر دادن به او. تنها مادر می‌تواند به کودکش شیر بدهد، ولی پدر و مادر، هر دو، می‌توانند او را بخوابانند. به پدران توصیه می‌شود حتی در دورانی که کودک شیر می‌خورد، گاهی سعی کنند با استفاده از روشهای پیشنهادی زیر کودک را بخوابانند، این کار باعث می‌شود که هنگام نبودن مادر، خواباندن کودک برایشان راحت‌تر شود. پس از پشت سر گذاشتن دوران

شیرخوارگی، پدران می‌توانند مسئولیت خواباندن کودک را بر عهده گیرند. چون مادران وظیفهٔ بیدار کردن کودک در صبح را به عهده دارند، منصفانه است که پدران نیز مسئولیت خواباندن کودک را در شب‌هنگام بپذیرند.

خواباندن کودک

یکی از لذت‌بخش‌ترین بخش‌های مراسم شب‌هنگام پدرانه، خواباندن است. هنگامی که کودک شما آمادهٔ خوابیدن است (یا شما آمادهٔ خواباندن او هستید)، او را درون آغوشی بگذارید و در خانه و یا حوالی آن قدم بزنید. در حین راه رفتن دقت کنید که کودک حتماً نشانه‌های خواب عمیق از قبیل شل شدن اندامها و غیره را نشان دهد. کودک را در همان حال روی رختخوابش بگذارید و خود نیز کنار او بخوابید. سپس آرام از او جدا شوید و اجازه دهید به خوابش ادامه دهد و رویش را بیندازید. اگر کودکتان در گهواره می‌خوابد نیز می‌توانید او را آرام در گهواره‌اش قرار دهید.

وقت خواب

سالها پیش خوابیدن در اوایل شب مرسوم بود. در جوامع روستایی و کشاورزی افراد خانواده، که در طول روز به صورت دسته‌جمعی کار می‌کردند، غالباً به صورت دسته‌جمعی نیز در اوایل شب می‌خوابیدند. کودک در این جوامع ممکن بود زودتر از بقیهٔ افراد خانواده خوابانده شود. سبک زندگی پرمشغلهٔ امروزی بر وقتِ خوابیدن نیز تأثیر گذاشته و آن را برهم زده است.

پدر غالباً برای رسیدن به محل کار، صبح زود خانه را ترک می‌کند و در این زمان کودک هنوز در خواب است. سپس او بین ساعات ٦ تا ٨ شب به خانه بازمی‌گردد. مادر کودک را در

ساعات اولیهٔ بعدازظهر می‌خواباند تا کودک بتواند شب زود بخوابد. وقتی پدر به خانه می‌رسد، می‌خواهد اوقات خوبی را با کودکش بگذراند ولی کودک خسته و کج‌خلق است و آماده است که پس از پشت سر گذاشتن روزی پرتلاطم بخوابد. به عبارت دیگر پدران تنها همان مدت زمانی را با کودکشان می‌گذرانند که او در نهایت کج‌خلقی است. در نتیجه، بازی کردن با کودک برای پدر لذتی نخواهد داشت و او پیشنهاد می‌دهد که زودتر بخوابند. پدر و کودک با یکدیگر هماهنگ نیستند.

خانمها! اگر شما نیز قربانی چنین سبک زندگی هستید، گزینهٔ زیر را مد نظر قرار دهید: کودکتان را بعدازظهر دیرتر، یعنی حدود ساعت ٤ عصر، بخوابانید. به طوری که هنگام رسیدن شوهرتان، کودک استراحتش را کرده و سرحال و آمادهٔ بازی کردن باشد. این کار پس از مدتی ارزش واقعی زمانی را که کودک با پدرش می‌گذراند، به شما نشان خواهد داد. به این ترتیب پدر وقت بیشتری را در شب با کودکش می‌گذراند. وقتی که در آن کودک سرحال و آمادهٔ بازی و تفریح است. با این برنامه، کودک دیرتر، مثلاً حدود ساعت ۹ شب، خوابانده می‌شود. این کار بهتر از آن است که وقتی پدر و مادر می‌خواهند از بودن در کنار یکدیگر لذت ببرند، درست مصادف زمانی باشد که هر دو خسته‌اند و نیازمند استراحت؛ و در چنین شرایطی تنها راه باقی‌مانده این است که هر دو زودتر بخوابند.

پدران می‌توانند هنگام خواباندن کودکشان پشت آنها را ماساژ دهند. ماساژ دادن برای کودک بسیار آرامش‌بخش است. به کودکتان بفهمانید که می‌تواند در حین اینکه پشت او را از بالا تا پایین ماساژ می‌دهید، به خواب رود. او را مطمئن کنید که تا خواب رفتن کامل، در کنار او خواهید ماند. هنوز کارتان را تمام نکرده‌اید که او به خواب خواهد رفت.

فصل ٦: پدر چگونه می‌تواند هم وظایف شغلی و هم وظایف پدری را به‌انجام برساند؟

یکی از دشوارترین وظایف یک پدر، داشتن دو مسئولیت است: مسئولیت پدری و مسئولیت شغلی. مادران اندک زمانی است که با این مشکل، که پدران قرنهاست با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، آشنا شده و آن را تجربه کرده‌اند. این فصل شما را با چند پیشنهاد عملی در مورد ایجاد موازنه در مسئولیتهای خانه و محل کار آشنا می‌کند.

در صورت امکان، قسمت اعظم کارهای اداری خود را در خانه انجام دهید

وقتی پدران ناچار می‌شوند خانهٔ خود را به قصد محل کارشان ترک کنند، امکان ارتباط با خانوادهٔ خود را در روز از دست می‌دهند. آنها با روابط کاری خود بیشتر خو می‌گیرند و احساس راحتی می‌کنند. بسیاری از پدران در محیط کار بیشتر از منزل مورد ستایش واقع می‌شوند، چرا که بچه‌ها چندان به قدردانی از والدین خود عادت ندارند.

در صورت امکان، به جای اینکه بین کار و خانواده‌تان یک جدایی کامل برقرار باشد، کودکانتان را هم با زندگی شغلی‌تان پیوند دهید

کودکتان را با خود به محل کارتان ببرید، به ویژه در مواقعی که مجبورید در تعطیلات آخر هفته کار کنید یا اضافه‌کاری داشته باشید. اگر جلسه یا کاری دارید که باید در آن حضوری چشمگیر داشته باشید یا مباحثی در آن مطرح می‌شود که مورد علاقهٔ کودکتان است، او را همراه خود ببرید. در اداره‌تان،

کارهایی را به فرزندتان بسپارید که مختص تابستان یا تعطیلات آخر هفته است.

الگو کردن کار خود برای بچه‌هایتان، به ویژه اگر مایل باشید که آنها هم کار شما را در پیش بگیرند، حائز اهمیت است. با پیوند زدن کودک به کار خود، او می‌تواند کار شما را بهتر درک کند.

نتیجهٔ زیاد دور بودن پدر از خانه چیست؟ هرچند که غیبت پدر، هم بر روی پسران و هم بر روی دختران تأثیر می‌گذارد، به نظر می‌رسد که این تأثیر روی پسران بیشتر از دختران است. نتیجهٔ یک بررسی نشان داده است که اگر پسران از پدران خویش در اوایل کودکی جدا مانده باشند، در ایفای نقش پسرانه (مذکر) خود نسبت به پسران دیگر بیشتر مشکل دارند. پسران در غیاب پدر، به ویژه در مراحل اولیهٔ رشد که می‌خواهند بیاموزند چگونه کنترل رفتارهای خود را در اختیار بگیرند، آسیب‌پذیر هستند. پسران بین سنین دوازده تا سی ماهگی در غیاب پدرانشان رفتار تهاجمی‌تری در پیش می‌گیرند. محققین بر این اعتقادند که پسران جوان در مراحل مشخصی از رشد شخصیت خود به پدری احتیاج دارند تا آنها را در کنترل تمایلات تهاجمی مردانهٔ خود کمک کند. اختلالات خواب نظیر کابوس و ترس غالباً برای پسران هنگام دوری از پدر به وجود می‌آید. پسران تشنهٔ پدر می‌شوند، ترسی درونی بر آنها غلبه می‌کند و آنها را به تمایلی شدید برای دیدار پدر سوق می‌دهد.

دخترانی که که در خانه‌ای بدون پدر، بزرگ می‌شوند بعدها، نسبت به بقیهٔ دختران، در روابطشان با مردها دچار مشکلات بیشتری خواهند بود. معلمان پسرانی که در غیاب پدرانشان بزرگ می‌شوند، اظهار داشته‌اند که این گروه نسبت به بقیهٔ پسران از نظر

رشد اخلاقی عقب‌ترند. مطالعات نشان داده‌اند مادرانی که بدون همسر بوده‌اند، قدرت زیادتری روی کودکانشان داشته‌اند؛ زیرا مجبور بوده‌اند که از نظر انضباطی و تربیتی «سخت‌گیر» باشند. به هر حال، کودکانی که در غیاب پدر، بزرگ می‌شوند، نسبت به اقدامات تربیتی مادر رغبت کمتری از خود نشان می‌دهند. وجود پدر موجب پشتیبانی از تصمیمات مادر می‌شود، به آنها اعتبار می‌بخشد و باعث افزایش احترام کودک نسبت به تربیت مادر می‌شود. نقش پدر در کمک به رشد کودک و نقش کودک در رشد شخصیت پدر منحصر به فرد است. اگر پدر غایب باشد، نه پدر و نه کودک آن‌طور که باید، رشد نمی‌کنند.

برای کودک لازم است که اولویتهای زندگی شما را بداند. هرچند شما ناگزیرید بیرون از خانه کار کنید، کودکتان باید بفهمد که برای شما خانه مهم‌تر از کار است. غیبت شما بنا به ضرورت قابل بخشش است؛ اما غیبت از روی عمد قابل بخشش نیست. انجام وظایف پدری، در واقع «یک شغل خانگی» است.

فصل ۷: چگونه به پسرتان کمک کنید تا با خصوصیات مردانه بار بیاید؟

محققین مسائل جنسی معتقدند که تأثیر پدر بر رفتار جنسی کودک بیش از تأثیر مادر است. جنسیت، معنایی فراتر از مسائل جنسی دارد. این مسئله نه‌تنها شامل خصوصیات جسمی و تغییرات کودک در حال رشد است، بلکه احساسات و رفتارهای مرتبط با این خصوصیات فیزیکی را نیز شامل می‌شود. در مقایسه با سایر جنبه‌های تأثیر والدین بر کودکان، تحقیقات بیشتری در مورد تأثیر پدر بر رشد جنسی کودک انجام شده است.

چگونه یک پسر علائم مردانگی از خود بروز می‌دهد؟

«دوست ندارم پسرم تی‌تیش‌مامانی باربیاید.» این جمله را شخصی که به‌تازگی پدر شده بود، بیان می‌کرد. این احساس او در همهٔ مردان وجود دارد. منظور از مردانگی؛ خشونت، سلطه‌طلبی، جسارت، بزهکاری، ناآرامی و پرسروصدا بودن نیست. در عوض مذکر بودن به معنای قاطعیت، مثبت بودن، مسئولیت‌پذیری، منطقی بودن و توانایی ایجاد تغییر در موقعیتهای سخت است. این تواناییهای اساسی باید بر پایهٔ تربیت، محبت و توانایی عشق ورزیدن و زندگی کردن استوار باشد. رفتار مردانه مکمل رفتار زنانه است. درست یا غلط، نویسندهٔ کتاب معتقد به «وجود تفاوت» است. اگرچه نقش تفاوت جنسیت در خانواده‌های امروزی به‌روشنی تعریف نشده است، اما تفاوتهای میان پدر و مادر برای ایجاد الگوی سالم جنسیتی لازم است. سالم‌ترین شناخت نقش جنسیتی در میان کودکانی یافت می‌شود که پدرشان به‌وضوح نقش سالم مردانه ومادرشان نیز نقش سالم زنانه‌ای را ارائه داده‌اند.

کیفیت رفتار پدرانه‌ای که با یک پسر می‌شود، مهم‌ترین عاملی است که دید او را از مذکر بودن خویش شکل می‌دهد. تصور کودکتان نسبت به رفتار مردانهٔ شما، مهم‌تر از احساسی است که شما از مرد بودن خود دارید. مطالعات، وابستگی مهمی میان تصور کودک از پدرش به عنوان تصمیم‌گیرنده، ایجادکنندهٔ محدودیت و عامل تربیت‌کننده و رشد رفتار قوی مردانه را در پسران نشان می‌دهد.

● پدر پرورش‌دهنده‌ای باشید

یکی از مهم‌ترین تأثیرهای رفتار پدرانه بر رشد مردانگی پسران، زمانی دست می‌دهد که پسر از پدرش تصور فردی پرورش‌دهنده را دارد. مطالعاتی که روی این وابستگی انجام شده، این شایعه را که پدر پرورش‌دهنده، پسری سست‌اراده تربیت می‌کند، رد کرده است. دیدگاه سنتی، مبنی بر اینکه پرورش مادرانه اولین عامل تعیین‌کنندهٔ احساسات کودک و انطباق اجتماعی است، کامل نیست. در این خصوص، تواناییهای پدر – اگر مؤثرتر نباشد – نقشی برابر با مادر ایفا می‌کند. پرورش پدر به گونه‌ای مثبت با موفقیت دختران و پسران در روابط با همسالان، تواناییهای ادراکی و انطباق موفقیت‌آمیز شغلی مرتبط است. اگر شما جلوه‌ای مردانه داشته باشید، اما تواناییهای پرورشی خود را بروز ندهید، الگوی ضعیفی برای پسرتان خواهید بود. پدری که با وجود ویژگیهای مردانهٔ بسیار، محبت، تشویق یا تربیتی از خود نشان نمی‌دهد، ممکن است رفتار غیرمردانه‌ای در پسرش ایجاد کند، چرا که در چنین حالتی احتمالاً پسر نمی‌خواهد از رفتار پدر که هیچ جنبهٔ پرورشی ندارد تقلید کند و از هرگونه تقلید از رفتار پدر، به‌خصوص صفات مذکر او،

پرهیز می‌کند. رفتار مردانه بدون مهربانی، الگوی جنسی پدر را بی‌تأثیر می‌کند.

شوهری باشید که در امور خانه مشارکت می‌کند

با شرکت در کارهایی که از دیدگاه سنتی وظایف زنان محسوب می‌شود (غذا پختن، خانه‌داری و مانند آن)، روی مذکر بودن پسرتان تأثیر نامطلوبی نخواهید گذاشت. انجام کارهای خانه، تعیین هویت جنسی کودک یا شما را به خطر نمی‌اندازد!

کلیشهٔ مذکر بودن، یعنی پدران پرکاری که فقط نان‌آور خانواده و تنبیه‌کنندهٔ کودکان هستند و در مواقع دیگر با تنبلی روی مبل دراز می‌کشند و تلویزیون نگاه می‌کنند و از نظر احساسی از بقیهٔ خانواده دوری می‌کنند، مدل سالمی برای کودکان نیست.

در مسائل تربیتی کودکتان پیش‌دستی کنید

تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که اگر یک پدر همواره نقشی غیرفعال در امر تربیت فرزندان، و اتخاذ تصمیم‌های خانوادگی داشته باشد، احتمال اینکه پسر کمتر مردانه بار بیاید، بیشتر خواهد بود. دربارهٔ برداشت فرزندتان از ناهماهنگی زن و شوهرها در تصمیم‌گیریها حساس باشید. کودک نباید احساس کند در این جریان برنده و بازنده‌ای وجود دارد. او باید احترام شما را نسبت به نظریات همسرتان ببیند و دریابد که تصمیم‌های مهم را با هم اتخاذ می‌کنید. این مسئله به‌خصوص زمانی اهمیت پیدا می‌کند که کودک امتیازی می‌خواهد و سعی می‌کند برای رسیدن به هدفش یکی را علیه دیگری برانگیزد.

پدران اغلب در انجام کارهایی که به طور سنتی کار زنان

است، مانند بچه‌داری و کارهای خانه مشکل دارند. به نظر می‌رسد مادران احساس می‌کنند که کودک، همزمان و به هر دو جنبه مراقبت و پرورش از یک طرف و ایجاد محدودیت از طرف دیگر، نیاز دارد و یکی بدون دیگری، تعادل سالمی برای کودک – که بسیار تأثیرپذیر است – به وجود نمی‌آورد. اگر پدری در خانه نظم و ترتیب ایجاد نکند، مادر این کار را خواهد کرد. اگرچه قاطعیت در مادران و دختران نقشی به اهمیت مهربانی در پدران و پسران دارد؛ تعادل، مسئله‌ای اساسی برای ایجاد نقش الگوی سالم است. اگر پدر این سرمایه‌گذاری را در خانواده انجام ندهد، مادر باید تعلل او را جبران کند و هم مادر باشد هم پدر، که این باعث گیجی و سردرگمی در الگوی کودک می‌شود. وقتی پدر هم از نظر جسمی و هم از نظر فکری در دسترس باشد، تأثیر بیشتری بر پسرش می‌گذارد و در نتیجه رهیافت کودکش را نسبت به خود افزایش می‌دهد و او را تشویق می‌کند تا بیش از پیش با او در ارتباط باشد. پدر مسئول و پرورش‌دهنده در جهت تقلید از رفتار مردانهٔ خود فرصتهای بیشتری برای پسرش به وجود می‌آورد. پسری که پدرش در خانه حضور ندارد، یا وجودش در خانه بی‌تأثیر است، تمایل بیشتری به الگو قرار دادن رفتار مادر نشان می‌دهد.

- **علائق خود را با تواناییهای پسرتان تلفیق کنید، نه تواناییهای خودتان**

ناهمگونی علائق و تواناییهای پدر و پسر خطر رشد نقش ناسالم جنسی را افزایش می‌دهد. برای مثال پدری روشنفکر که پسرش علائق روشنفکرانهٔ اندکی دارد، یا پدر ورزش‌دوستی که پسرش توانایی اندکی برای ورزش دارد، هر دو، در موقعیت خطرناکی

هستند. پسر احساس می‌کند که آدم بی‌خاصیتی است، زیرا در محدودهٔ تواناییها و علائق پدر نمی‌گنجد، سپس به عنوان مکانیسمی دفاعی، پسر به این بخش از شخصیت پدر بی‌توجهی می‌کند و در نهایت ممکن است تمام شخصیت پدر را نادیده بگیرد. به پسرتان بفهمانید که برای او به عنوان همان چیزی که هست ارزش قائلید و قصدتان آن نیست که تواناییهای او را محک بزنید.

پدران باید اطمینان یابند که کودکشان می‌داند برای او، به دلیل آنچه که هست ارزش قائلند و به چگونگی نحوهٔ انجام کارهایش اهمیتی نمی‌دهند. چه این موضوع در ارتباط با تحصیل باشد و چه تلاش اجتماعی و یا ورزشی، کودک نباید احساس کند ارزش او ناشی از نحوهٔ کار اوست. هر کودکی باید احساس کند که ارزش او در خانه فراتر از چنین قضاوتهایی است. سالم‌ترین رفتار جنسی در کودکانی رشد پیدا می‌کند که والدین آنها، هر دو دلبسته و درگیر رسیدگی به امور خانواده‌اند و به عنوان الگو و در ارتباط با فرزندانشان رفتارهای زنانه و مردانهٔ سالمی دارند.

در فصل بعدی کتاب «نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک»، به چگونگی کمک پدران به دخترانشان می‌پردازیم تا از نظر زنانگی رشد سالمی داشته باشند. برای آگاهی بیشتر از مطالب این فصل می‌توانید به کتاب اصلی مراجعه کنید.

فصل ۸: روش بازی با کودکان نه تا دوازده‌ماهه

چهار فصل این کتاب به روشهای گوناگون بازی پدران با کودکان نوزاد تا سه‌ماهه، سه تا شش‌ماهه، شش تا نه‌ماهه و نه تا دوازده‌ماهه می‌پردازد. در این «چکیده- کتاب» به روش بازی با کودکان نه تا دوازده ماهه اشاره می‌شود. برای استفادهٔ بیشتر از مطالب سه فصل دیگر می‌توانید به کتاب اصلی مراجعه کنید.

این دوران یکی از مراحل مورد علاقهٔ پدران برای بازی با کودک است؛ زیرا کودک توانایی حرکت و انجام کارهای بیشتری را دارد. در حدود نه‌ماهگی، اغلب کودکان شروع به جدا شدن از مادر و نشان دادن علاقه بیشتر به پدر می‌کنند و این امر پدران را برمی‌انگیزد تا علاقهٔ بیشتری به کودکشان نشان دهند. اما اگر پدران می‌بینند که کودکشان هنوز به مادر به عنوان منبع ایجاد آرامش می‌نگرد، نباید ناراحت شوند؛چرا که این مسئله‌ای طبیعی است.

بزرگ‌ترین مرحلهٔ رشد در این سن تبدیل مرحلهٔ چهار دست و پا رفتن به راه رفتن است. این مهارت تغییری در فعالیتها و بازیهای کودک به وجود می‌آورد. وقتی در اطراف اتاق راه می‌روید، کودک شما را دنبال می‌کند، قسمتی از پایتان را چنگ می‌زند و با استفاده از شلوار شما سعی می‌کند سرپا بایستد. در این مرحله کودکان شروع به بازی می‌کنند. اگر در اوایل نه‌ماهگی در برابر علائمی که کودک نشان می‌دهد، واکنش نشان دهید، کودک به شما اعتماد می‌کند و می‌کوشد با شما ارتباط برقرار کند.

راه رفتن با پدر

وقتی کودکان شروع به راه رفتن می‌کنند، عاشق این هستند که از حمایت پدر در راه رفتن بهره‌مند شوند. با استفاده از هر دو دست

و در حالی که دستان کودک را در جلوی خود گرفته‌اید، این کار را شروع کنید. وقتی کودک در این کار ماهر شد، با یک دست و در حالی که کودک در کنار شما راه می‌رود به او کمک کنید. راه رفتن همراه پدر نه‌تنها فعالیتی جدید و لذت‌بخش است، به افزایش اعتماد میان پدر و کودک نیز کمک می‌کند. این شروع رابطه‌ای درازمدت است که به کودک می‌آموزد تا به پدرش تکیه کند.

- **با فرزندتان بازی «قایم کردن اشیاء» را انجام دهید**

بین نه تا دوازده ماهگی، کودکان شروع به یـادآوری محل اشیاء می‌کنند، نسبت به محیط اطرافشان توجه بیشتری از خود نشان می‌دهند و هنگام بازی با اسباب‌بازیهایشان نیز قادر به تصمیم‌گیری هستند. در مراحل اولیهٔ رشد کودک، ندیدن چیزی توسط کودک یعنی وجود نداشتن آن چیز. اگر یک اسباب‌بازی را از دید کودک پنهان کنید، او به گونه‌ای رفتار می‌کند که انگار دیگر آن اسباب‌بازی وجود ندارد و علاقه‌ای به بازی با آن نشان نمی‌دهد. بین نه تا دوازده ماهگی، مهارت ذهنیِ وجود قائل شدن برای اشیاء، در کودک رشد پیدا می‌کند و او به یاد می‌آورد که چه چیزهایی را دیده است؛ حتی اگر آن جسم از دیدش خارج شده باشد. و اما روش بازی قایم کردن اشیاء: جلوی چشم کودک یکی از اسباب‌بازیهای مورد علاقه‌اش را در یکی از دست‌هایتان پنهان کنید، سپس هر دو دست را پشت کمرتان ببرید و در حالی که اسباب‌بازی در همان دستتان است، دوباره دست‌هایتان را جلوی کودک بگیرید.

ممکن است این بازی برای بعضی از «مردان بزرگ» جالب نباشد، ولی راهی است که به شما کمک می‌کند کودکتان را بهتر

بشناسید. انجام بازیهای ساده با کودک و مشکل کردن تدریجی آنها کمک می‌کند تا بدانید فرزندتان در چه مرحله‌ای از رشد است و تواناییهای او چیست. همان طور که کودک بزرگ می‌شود و مهارتهایش رشد پیدا می‌کند، قدرت مشاهده و توانایی درک کودک در شما هم رشد می‌کند. این مسئله پدران را برای نقش مهم آینده در سال آینده، که تربیت‌آموزی است، آماده می‌کند. برای تربیت کودک به نحوی مؤثر، باید از تواناییهای هر مرحله از رشد او کاملاً آگاهی داشته باشید. بازی با کودک مهارتهای شما را به عنوان کسی که مراقبت از او را به عهده دارد، رشد می‌دهد.

● توپ‌بازی کنید

سرانجام زمان بازی‌ای که این‌همه منتظرش بودید، فرامی‌رسد: توپ‌بازی. کودکان عاشق این هستند که توپ را پرت کنند و آن را بگیرند. در طول بازی با جملاتی مانند «توپ را بگیر» و «توپ را به طرف بابا پرت کن» با کودک صحبت کنید. در این مرحله کودکان نمی‌توانند دو دستور را همزمان درک کنند و به همین دلیل باید دستورات را برای آنها کوتاه کنید.

● در این مرحله کودکان به بازیهای اشاره‌ای علاقه نشان می‌دهند

کودکان عاشق تقلید و واکنش نشان دادن نسبت به کلماتی هستند که با حرکاتی خاص همراه است. گرچه کودک در این سن قادر به حرف زدن نیست، با تکرار حرکاتتان به شما می‌فهماند که واقعاً به این بازی توجه دارد. برای مثال بعد از بازی اشاره سعی کنید به کودک، بدون اشاره و تکان دادن دست‌هایتان، کلمه‌ای را که در بازی تکرار می‌کرده‌اید، بگویید. اگر الگویی ایجاد کنید که

در ذهن کودک جای بگیرد، کودک اغلب نشانه‌های گفتاری شما را می‌فهمد و شروع به دست زدن می‌کند، چنان‌که انگار این الگو در حافظهٔ او جا گرفته است. سپس می‌توانید این اشاره‌ها را در بازی به‌کار بگیرید.

پدران! طبیعی است که گاهی اوقات در زمان بازی با مکعبها، یا بازی اشاره، احساس کنید «فقط وقتتان را تلف می‌کنید». ممکن است فکر کنید که بهتر بود به‌جای آن کار «کار مهم‌تری» انجام می‌دادید. اما کاری که برای شما بی‌معنی است، مفاهیم زیادی برای کودکتان دربر دارد. هرچه به کودکتان بیشتر توجه کنید، او هم توجه بیشتری نسبت به شما نشان خواهد داد؛ پس به یاد داشته باشید که بازی با کودک یک سرمایه‌گذاری درازمدت بااهمیت است.

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- **آمادگی برای زایمان** و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای **شیردادن** به نوزاد
- **آشپزی نوین برای کودکان**، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن **کودک ناآرام**
- بهترین کلیدهای **تغذیه** برای کودکان و نوجوانان
- **نقش پدر** در مراقبت و تربیت کودک
- **فرزند دوم**، پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان **دربارهٔ خدا**
- کلیدهای تربیتی برای **والدین تک فرزند**
- کلیدهای پرورش **اعتماد به نفس** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با **مشکلات رفتاری کودکان**
- کلیدهای رویارویی با پدیده **خشونت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **نوجوانان**
- کلیدهایی برای **بیماریهای کودکان**
- دستورات ایمنی و مراقبت از **آسیب‌های کودکان**
- کلیدهای رویارویی با بیماریهای **حساسیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در **خانواده های تک سرپرست**
- کلیدهای پرورش **کودک تیزهوش**
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با **اعتیاد** در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از **سلامت جنسی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای **گفتن و شنیدن** با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **مهارتهای اساسی زندگی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **کودک یک‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک دوساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک سه‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک چهارساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- کلیدهای عادت دادن فرزند به **کار در خانه**
- کلیدهای پرورش **فرزندان امیدوار و موفق**
- کلیدهای همراهی و مراقبت از **نوجوانان در اینترنت**
- کلیدهای پرورش **خلاقیت هنری** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با **اضطراب** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رفتار با **پسرها**

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- **آمادگی برای زایمان** و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای **شیردادن** به نوزاد
- **آشپزی نوین برای کودکان**، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن **کودک ناآرام**
- بهترین کلیدهای **تغذیه** برای کودکان و نوجوانان
- **نقش پدر** در مراقبت و تربیت کودک
- **فرزند دوم**، پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان **دربارهٔ خدا**
- کلیدهای تربیتی برای **والدین تک فرزند**
- کلیدهای پرورش **اعتماد به نفس** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با **مشکلات رفتاری کودکان**
- کلیدهای رویارویی با پدیده **خشونت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **نوجوانان**
- کلیدهایی برای **بیماریهای کودکان**
- دستورات ایمنی و مراقبت از **آسیب‌های کودکان**
- کلیدهای رویارویی با بیماریهای **حساسیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در **خانواده های تک سرپرست**
- کلیدهای پرورش **کودک تیزهوش**
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با **اعتیاد** در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از **سلامت جنسی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای **گفتن و شنیدن** با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **مهارتهای اساسی زندگی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **کودک یک‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک دوساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک سه‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک چهارساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- کلیدهای عادت دادن فرزند به **کار در خانه**
- کلیدهای پرورش **فرزندان امیدوار و موفق**
- کلیدهای همراهی و مراقبت از **نوجوانان در اینترنت**
- کلیدهای پرورش **خلاقیت هنری** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با **اضطراب** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رفتار با **پسرها**


بانک ملت
bank mellat
چرخه‌ی کامل بانکداری الکترونیک






اعلام موجودی-
سه گردش آخر-
پرداخت قبوض-
حواله بانکی و بین بانکی-
تائید مبلغ چک-
فروش شارژ
سیم کارت های اعتباری-
خدمات کارت وچک-
@
pos
ATM
sms
Dial
Phonebook
Menu
همراه بانک ملت
بانک همراه شما
تمام دارندگان هر یک از حساب های الکترونیک بانک ملت
می توانند با نصب نرم افزار همراه بانک ملت، حساب های
الکترونیک خود را مدیریت نمایند.
بانک ملت
bank mellat
مرکز ارتباط ملت: ۱۵۵۶ شهرستان: ۸۲۴۸۸-۰۲۱ پیام کوتاه: ۲۰۰۰۰۳۰
روابط عمومی
www.bankmellat.ir

